

УДК 796.035:316.343-057.3
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-1-10>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПІДТРИМКУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД ОФІСНИХ СПІВРОБІТНИКІВ

Пітенко С. Л.

*старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київський університет імені Бориса Грінченка
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-5502-1365
s.pitenko@kubg.edu.ua*

Кожанова О. С.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спорту та фітнесу
факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київський університет імені Бориса Грінченка
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-9031-2563
o.kozhanova@kubg.edu.ua*

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, офісні співробітники, корпоративні практики з підтримки здорового способу життя, інноваційні програми, фітнес, Wellness-консультант.*

Мета роботи полягає в аналізі можливих варіантів використання українськими роботодавцями в повсякденній практиці комплексу заходів з підтримки здорового способу життя офісних співробітників і розробці орієнтовної програми з підтримки здорового способу життя офісних працівників. Узагальнено досвід зарубіжних країн щодо теоретичного обґрунтування і практичного використання в компаніях корпоративних норм, спрямованих на підтримку здорового способу життя, проаналізована українська практика компанії «Philips» м. Києва щодо використання корпоративних стандартів, ставлення до організації практичних заходів з підтримки здорового способу життя в офісному просторі. Установлено, що корпоративні програми з підтримки здорового способу життя в організації є одним із найбільш ефективних методів профілактики здоров'я населення, а також боротьби з основними факторами ризику хронічних захворювань. Підходи до організації ефективної підтримки здорового способу життя на робочому місці відрізняються залежно від умов праці співробітників, що, у свою чергу, вимагає індивідуального підходу для кожної окремої компанії. Методами дослідження були аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування, антропометрія, каліперометрія, медико-біологічні методи дослідження, методи математико-статистичної обробки отриманих даних. В анкетному опитуванні взяли участь 40 респондентів. Оцінці піддавалися їхній стан здоров'я, основні поведінкові звички й поширення серед офісних співробітників факторів ризику хронічних захворювань, а також інтерес до низки заходів, пропонувані до включення в розроблену програму. Запропоновано орієнтовні підходи щодо ефективного використання в практиці української компанії інноваційних методів популяризації здорового способу життя серед офісних співробітників.

FEATURES OF USING THE PROGRAM AIMED TO SUPPORT A HEALTHY LIFESTYLE AMONG OFFICE EMPLOYEES

Pitenko S. L.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Pedagogy of Sport
of the Faculty of Health, Physical Education and Sports
Boris Grinchenko Kyiv University
Bulvarno-Kudryavska str., 18/2, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5502-1365
s.pitenko@kubg.edu.ua*

Kozhanova O. S.

*PhD in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Sports and Fitness Department
of the Faculty of Health, Physical Education and Sports
Boris Grinchenko Kyiv University
Bulvarno-Kudryavska str., 18/2, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9031-2563
o.kozhanova@kubg.edu.ua*

Key words: *healthy lifestyle, office workers, corporate practices to support a healthy lifestyle, innovative programs, fitness, Wellness-consultant.*

The purpose of this work is to analyze the possible options for Ukrainian employers to use in everyday practice a set of measures to support a healthy lifestyle of office workers and to develop an indicative program to support a healthy lifestyle of office workers. The experience of foreign countries on the theoretical substantiation and practical use of corporate norms in companies aimed at maintaining a healthy lifestyle was summarized, the Ukrainian practice of Philips in Kyiv on the use of corporate standards, the attitude to the organization of practical measures to maintain a healthy lifestyle in the office space. It was found that corporate programs to support a healthy lifestyle in the organization is one of the most effective methods of preventing public health, as well as combating the main risk factors for chronic diseases. Approaches to the organization of effective support of a healthy lifestyle in the workplace differ depending on the working conditions of employees, which, in turn, requires an individual approach for each company. Research methods were: analysis of scientific and methodological and special literature, questionnaires, anthropometry, caliperometry, medical and biological research methods, methods of mathematical and statistical processing of data. 40 respondents took part in the survey. Their health status, basic behavioral habits and prevalence of risk factors for chronic diseases among office workers, as well as interest in a number of measures proposed for inclusion in the developed program were assessed. Approximate approaches to the effective use of innovative methods of promoting a healthy lifestyle among office workers in the practice of the Ukrainian company were proposed.

Постановка проблеми. Сьогодні невід'ємною частиною соціально орієнтованої політики багатьох зарубіжних компаній є впровадження ефективних методів поширення інформації про здоровий спосіб життя і його користь у боротьбі з основними факторами ризику хронічних неінфекційних захворювань, а також використання в своєму арсеналі інноваційних інструментів безпосереднього впливу на свідомість індивіда через

призму колективу і трудового оточення. Проблема організації на робочому місці умов, що сприяють підтримці здоров'я співробітників, характеризується високим ступенем наукової опрацьованості в зарубіжній літературі. Їй присвячені роботи таких зарубіжних авторів, як L. Breslow, J. Fielding, A.A. Herrman, C.S. Wilbur, R. Loo, S.G. Aldana. Усі вони підкреслюють користь корпоративних програм підтримки здорового способу життя,

численні вигоди всіх зацікавлених сторін. Лише з недавніх пір представники українського бізнесу почали проявляти інтерес у цьому напрямі. Це зумовлено специфікою праці сучасних офісних співробітників, які ведуть малоактивний спосіб життя. Це, у свою чергу, призводить до погіршення загального стану здоров'я, депресії, «синдрому емоційного вигорання» багатьох співробітників [4; 11; 13]. Відповідно, виникає ситуація, при якій роботодавець несе витрати у вигляді зниженої працездатності або повної непрацездатності персоналу. У вітчизняній літературі ця проблематика представлена малою мірою. Вона відображена в роботах небагатьох авторів, серед них варто відмітити роботи М.В. Дутчака, В.К. Бальсевича, В.А. Запорожанова, В.П. Коновалової, які як присвячені теоретичним аспектам, так і містять практичні рекомендації щодо організації профілактики здоров'я й популяризації здорового способу життя [1; 4; 6].

У зв'язку з цим очевидним є те, що сьогодні наша система охорони здоров'я потребує впровадження інноваційних рішень у галузі організації і практичного здійснення профілактики для офісних співробітників компаній зокрема. Необхідно більш активно використовувати наукові та практичні досягнення як вітчизняного, так і світового досвіду в питаннях поширення інформації про здоровий спосіб життя, його популяризації в масах. У ході роботи планується провести аналіз результатів досліджень і сформульованих у ході них загальних рекомендацій компаніям, присвячених проблемі організації умов для підтримки роботодавцями здоров'я своїх співробітників, а також провести анкетування серед офісних співробітників. Буде проведена оцінка стану здоров'я 40 працівників першого зрілого віку українського центрального офісу компанії «Philips» м. Києва, основні поведінкові звички й поширення серед офісних співробітників факторів ризику хронічних захворювань, а також інтерес до низки заходів, пропонує до включення в програму.

Мета дослідження – розробка орієнтовної програми з підтримки здорового способу життя офісних працівників для впровадження українськими роботодавцями в практику зі своїми співробітниками.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування, антропометрія, каліперометрія, медико-біологічні методи дослідження, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що підходи до організації ефективної підтримки здорового способу життя на робочому місці відрізняються залежно від умов

праці співробітників, що, у свою чергу, вимагає індивідуального підходу для кожної окремої компанії. До основних ризиків експерти міжнародної організації відносять чинники, якими переважно пояснюються випадки смерті від хронічних неінфекційних захворювань у всіх вікових і статевих групах: нездоровий раціон харчування, недостатнє фізичне навантаження, споживання тютюну й алкоголю [3; 4; 12].

У результаті проведення антропометрії, каліперометрії та медико-біологічних тестувань визначені основні фактори ризику здоров'я серед 40 співробітників першого зрілого віку українського центрального офісу компанії «Philips» (рис. 1). Серед 55% досліджуваних спостерігалася огрядність, що свідчило про необхідність профілактичної роботи для боротьби з хронічними захворюваннями із цією групою людей. Огрядність збільшує ризик захворюваності, оскільки пов'язана із серцево-судинними захворюваннями, діабетом та іншими хронічними хворобами. Швидкі зміни складу тіла можуть бути наслідком або стати причиною хворобливих станів або травм [2; 7; 15].

Розподіл жиру є важливим маркером ризику для здоров'я. У 15% досліджуваних показники обхвату талії знаходилися за межами норми. В осіб зі значним умістом жиру у верхній частині тіла (форма яблука) ризик ускладнень для здоров'я більший, ніж у тих, у кого пропорція жиру більше в нижній частині тіла (форма груші). Жир глибоко в черевній порожнині є серйозним незалежним провісником хвороб. До хвороб, пов'язаних із розподілом жиру у верхній частині тіла, відносяться гіпертензія, гіперхолестеринемія, діабет, серцево-судинні хвороби, хвороба жовчного міхура і смерть. У жінок це також пов'язано з ризиком виникнення олігоменореї і раком грудей [2; 5; 10].

Співвідношення обхвату талії до обхвату стегна (далі – ОТС) є однією з найлегших і простих оцінок розподілу жиру тіла й типу огрядності. Більш висока ОТС асоціюється великим ризиком хвороб. Ризик різко збільшується при ОТС більше ніж 0,95 см у чоловіків і 0,80 см у жінок [1; 16]. У 10% досліджуваних спостерігалася перевищення показників відношення ОТС.

Одним із провідних факторів ризику в розвитку захворювань серцево-судинної системи, які прийняли масштаб епідемії, є гіподинамія. Тому рекомендації щодо підвищення рівня рухової активності є офіційно затвердженими й обов'язковими для профілактики та лікування хвороб серцево-судинної системи. Визначення рухового режиму має проводитися індивідуально з урахуванням рівня фізичного стану (далі – РФС) пацієнта, так як призначення неадекватної фізич-

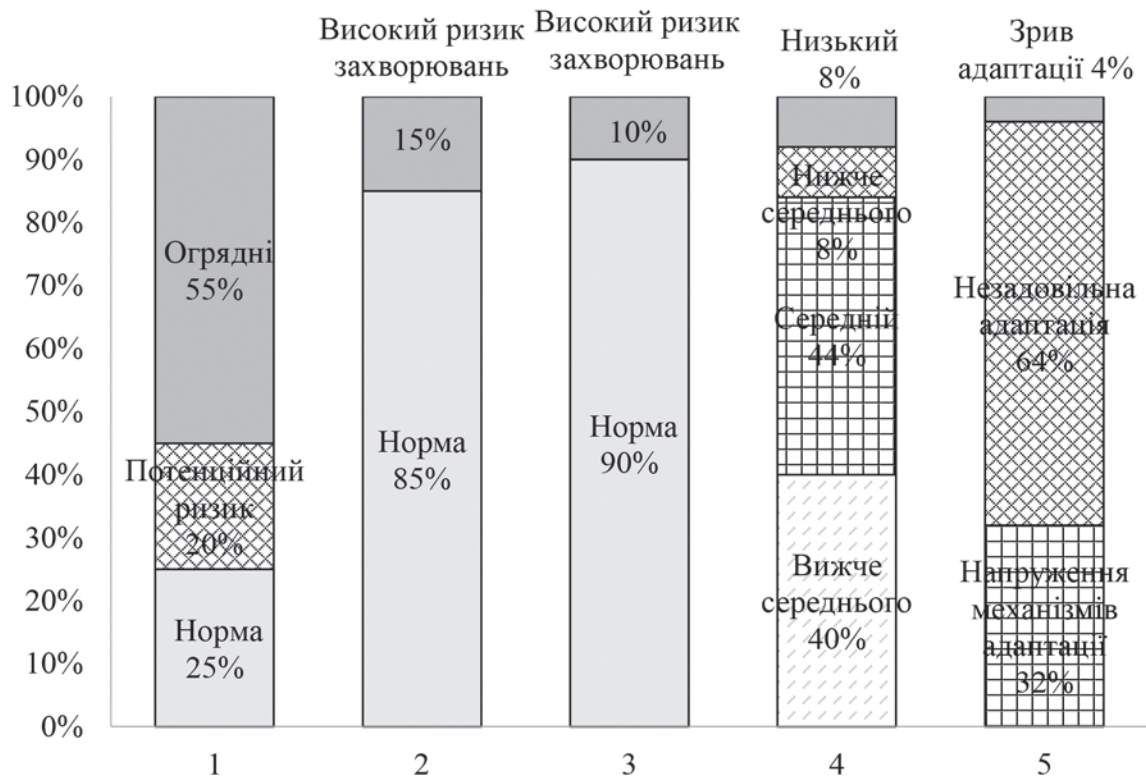


Рис. 1. Результати розподілу основних факторів ризику для здоров'я співробітників першого зрілого віку українського центрального офісу компанії «Philips» (n = 40):

1 – відносна маса жирової тканини; 2 – обхват талії; 3 – співвідношення обхвату талії до обхвату стегна; 4 – рівень фізичного стану; 5 – адаптаційний потенціал

ного навантаження може негативно позначитися на його стані здоров'я. Недостатня ж фізична активність не дасть належного профілактичного ефекту. У зв'язку з цим актуальним є питання визначення РФС для обґрунтування й визначення оптимального рухового режиму (ОРР). За системою «Контрекс 1» С.А. Душаніна, встановлено, що за рівнем фізичного стану досліджувані (n = 40) розподілилися так: низький рівень мали 8%, нижче середнього – 8%, середній – 44%, вище середнього – 40%. Високий РФС у досліджуваних осіб не спостерігався.

Здоров'я можна розглядати як ступінь вираженості адаптаційних реакцій, обумовлених розвитком функціональних резервів організму. Р.М. Баєвским запропонована методика оцінки так званого адаптаційного потенціалу (АП), що відображає можливості організму до адаптації [10; 14]. Високі або достатні функціональні можливості у випробовуваних не спостерігалися. Напруження механізмів адаптації відзначалося в 32% досліджуваних осіб, тоді як незадовільна адаптація та стан зриву адаптації – у 64% і 4% відповідно.

Серед негативних аспектів робочого процесу передусім виділяються брак фізичної активності,

неправильно організоване харчування, наявність стресових ситуацій, які сприяють уживання алкоголю й палінню, а також понаднормова робота [8; 9; 15]. Як фактори, що сприяють позитивному впливу на здоров'я, працівники відмітили зменшення кількості роботи та гнучкий її графік, доступність займатися в спортивному залі й оплати медичного страхування. Результати проведеного опитування показали, що всі працівники вказали на те, що роботодавець є відповідальним за їхній стан здоров'я та загальну фізичну активність на робочому місці. Відчуваючи підтримку з боку організації, співробітник ефективніше виконує свої обов'язки, а також розуміє свою важливість, значимість і цінність для керівництва. Але проблема полягає в тому, що заходи, які роботодавець застосовує в цей час, є малоефективними або не здатними вплинути на реальний стан здоров'я співробітника.

З метою виявлення цілей, мотивів та інтересів учасників анкетного опитування щодо підтримки здорового способу життя встановлено, що пріоритетними респонденти вважали корекцію фігури (51%), розвиток рухових якостей (16%), регулярні заняття спортом (9%), позитивні емоції (9%). Менш значущими були зміцнення здоров'я (7%),

корекція постави (7%), корекція раціону харчування (7%), позбавлення від шкідливих звичок (2%) (рис. 2).

Серед офісних співробітників тільки 17% опитаних відзначають відсутність у себе будь-яких хронічних захворювань, водночас 10% мають хронічні захворювання очей, 50% – хронічні захворювання опорно-рухового апарату, 7% – серцево-судинної системи, 17% – хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту (рис. 3). У цьому випадку поширеність таких захворювань серед офісних працівників пояснюється великою кількістю часу, проведеного за комп'ютером, малорухомою роботою й незбалансованим харчуванням. З огляду на це, очевидно є потреба про-

ведення в офісних умовах періодичних перевірок основних показників здоров'я, а також планових консультацій з кваліфікованими Wellness-консультантами та фахівцями медичного профілю.

Таким чином, у рамках вирішення цієї проблеми вважаємо за необхідне вести роботу в напрямі підвищення фізичної активності персоналу, а також інформованості про необхідність здорового харчування та контролю за споживаними продуктами, що лягло в основу розробки орієнтовної авторської програми, спрямованої на підтримку здорового способу життя серед офісних співробітників українського центрального офісу компанії «Philips». Програма включала систематизований комплекс заходів, що

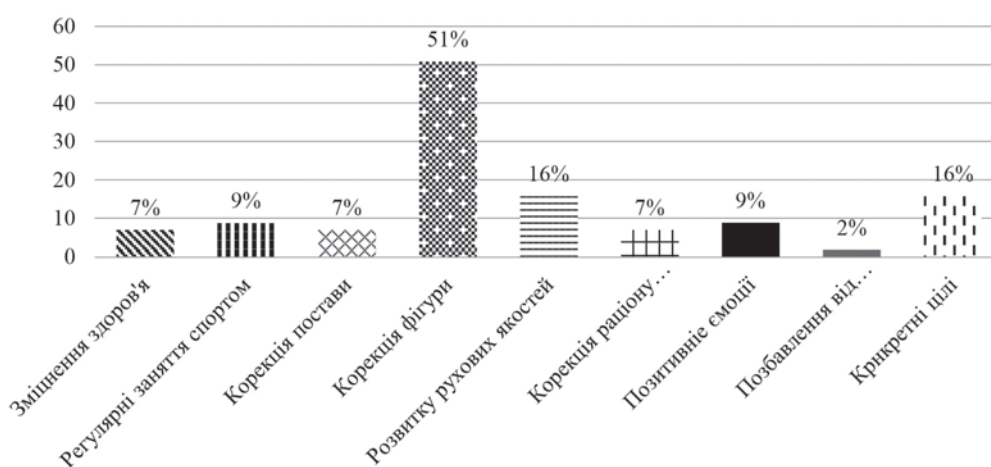


Рис. 2. Аналіз значущості (%) мотивів та інтересів респондентів щодо підтримки здорового способу життя ($n = 40$)

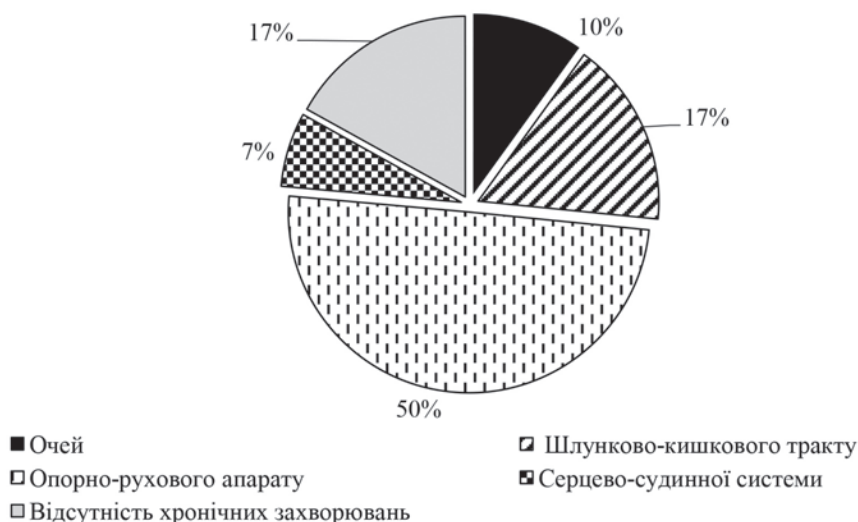


Рис. 3. Співвідношення (%) щодо наявності хронічних захворювань у респондентів ($n = 40$)

рекомендується проводити організацією з метою коригування способу життя своїх співробітників у напрямі покращення раціону харчування, підвищення фізичної активності, відмови від куріння, боротьби з надмірним уживанням алкоголю, загальною зацікавленості громадян участю в профілактичних заходах, пов'язаних з усуненням факторів ризику хронічних захворювань, а саме: індивідуальні зустрічі та тренування зі спеціалістами, групові види активностей, забіг під каштанами, ознайомчі тренування із сучасних напрямів оздоровчого фітнесу, тренінги з раціонального харчування та майстер-класи з використання спеціальних технік для розвитку стресостійкості й релаксації тощо (таблиця 1).

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня ефективності запропонованої нами програми, що передбачає підтримку здорового способу життя серед офісних співробітників українського центрального офісу компанії «Philips», для визначення ступеня практичної користі й ефективності результату з переорієнтації свідомості працівників на зміну свого стилю життя і звичок у напрямі здорового способу життя.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що недостатньо відомостей про методіку впровадження в практику корпоративних програм із підтримки здорового способу життя людей. Однак практичне використання в компаніях корпоративних норм, спрямованих на підтримку здорового способу життя в організації, є одним із найбільш ефективних мето-

дів профілактики здоров'я населення, а також боротьби з основними факторами ризику хронічних захворювань. Передбачувана нами методіка використання комплексної програми полягала в інформатизації співробітників компанії про поточний стан їхнього власного здоров'я, використанні можливостей впливу найближчого оточення та специфіки умов роботи на зміну стилю життя кожного співробітника для запобігання появи причин розвитку хронічних хвороб і підвищення його загальної працездатності. Запропоновано перелік заходів з ефективного використання в практиці українських компаній для офісних співробітників, офісу компанії «Philips» зокрема, інноваційних методів популяризації здорового способу життя серед офісних співробітників, таких як індивідуальні зустрічі та тренування зі спеціалістами, групові види активностей, ознайомчі тренування із сучасних напрямів оздоровчого фітнесу, тренінги з раціонального харчування та майстер-класи з використання спеціальних технік для розвитку стресостійкості й релаксації тощо.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на перевірку ефективності досвіду впровадження програми підтримки здорового способу життя в практиці українського офісу компанії «Philips» зі своїми співробітниками. Планується провести якісний аналіз результатів досліджень, розробити загальні рекомендації компаніям тощо, присвячені проблемі організації умов для підтримки роботодавцями здоров'я своїх співробітників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Фізична активність людини. Київ : Здоров'я, 2004. 224 с.
2. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека. Киев : Олимпийская литература, 2003. 424 с.
3. Вартапетова Н.В. Формирование здорового образа жизни: основные стратегии. *Здравоохранение*. 2012. № 9. С. 24–28.
4. Коновалова В.П. Здоровье персонала – «головная боль» работодателя? *Кадровик. Кадровый менеджмент*. 2010. Вып. 11. С. 16–21.
5. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості : монографія. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2020. 352 с.
6. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.
7. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну «Фізичне виховання», та студ. зі спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» // Г.Л. Бойко, І.Ю. Карпюк, Н.А. Дакал та ін. ; ред. Ю.М. Вихляев ; МОНУ, НТУУ «Київський політехнічний інститут ім. І.Сікорського». Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. 608 с.
8. Кашуба В.О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія / МОНУ, НУФВСУ. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 208 с.
9. Кожокар М.В. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 80 с.
10. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т.І. Лясота ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
11. Cancelliere, Carol. Are workplace health promotion/wellness programs effective at improving presenteeism (on-the-job productivity) in workers? A systematic review and best evidence synthesis of the literature. Lakehead University (Canada), ProQuest, UMI Dissertations Publishing, 2018.
12. Heyward V.H. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 5th ed. Champaign : Human Kinetics, 2006. 426 p.

13. Ostwald, Sharon Kay. An experimental study of the effect of educational strategies on employees: health practices, attitudes and health status (promotion, corporate). *ProQuest Dissertations & Theses Full Text*. 2020. № 8622630.
14. Peterson D.M. The benefits and risks of exercise. URL: <https://www.uptodate.com/contents/search> (дата звернення: 25.04.2021).
15. Tips to help you get more active. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. URL: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/tips-get-active> (дата звернення: 10.10.2017).
16. WHO, «Global recommendations on physical activity for health» WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. URL: http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9244592223_rus.pdf (дата звернення: 27.03.2021).

REFERENCES

1. Bal'sevich V.K., Zaporozhanov V.A. (2004) *Fizichna aktivnist' lyudini* [Human physical activity] Kiev: Zdorov'ya. 224 s. (in Russian).
2. Bulich E. G., Muravov I. V. (2003) *Zdorov'e cheloveka* [Human health] Kiev: Olimpijskaya literatura. 424 s. (in Russian).
3. Vartapetova N.V. (2012) Formirovanie zdorovogo obraza zhizni: osnovnye strategii [Forming a healthy lifestyle: basic strategies] *ZHurnal «Zdravoohraneniye»*, vol. 9. pp. 24–28.
4. Konovalova V.P. (2010) Zdorov'e personala – «golovnaya bol» rabotodatelya? [Staff health – the «headache» of the employer?] *Kadrovik. Kadrovyy menedzhment*. Vol. 11, pp. 16–21.
5. Dubynska, O.Ya., Petrenko N.V. (2020) Suchasni fitnes-tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi : proektuvannia, rozrobka ta osoblyvosti [Modern fitness technologies in physical education of pupils and students: design, development and features] : monohrafiia. Sumy : Vydavnytstvo SumDPU im. A. S. Makarenka. 352 p. (in Ukrainian).
6. Dutchak M.V. (2009) *Sport dlya vsih v Ukraïni: teoriya i praktika* [Sport for all in Ukraine: theory and practice]. Kiyv: Olimpijs'ka literatura. 279 p. (in Ukrainian).
7. Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia studentiv [Innovative technologies of physical education of students] : navchalnyi posibnyk dlia stud., yaki vyvchaliu dystsyplinu «Fizychno vykhovannia» ta stud. zi spets. 227 «Fizychna terapiia, erhoterapiia» (2019) // H.L. Boiko, I.Yu. Karpiuk, N.A. Dakal [ta in.] ; red. Yu.M. Vykhliaiev. MONU, NTUU «Kyivskiy politekhnichnyi instytut im. I. Sikorskoho». Vinnytsia : TOV «TVORY». 608 p. (in Ukrainian).
8. Kashuba V.O., Holovanova N.L. (2018) Innovatsiini tekhnolohii v protsesi profesiino-prykladnoi fizychnoi pidgotovky uchnivskoi molodi [Innovative technologies in the process of professional and applied physical training of student youth] : monohrafiia. MONU, NUFVSU. Lutsk : Vezha-Druk. 208 p. (in Ukrainian).
9. Kozhokar M.V. (2018) *Fitnes z metodykoiu vykladannia* [Fitness with teaching methods] : navchalno-metodychnyi posibnyk. MONU, Chernivetskyi NU im. Yu. Fedkovycha. Chernivtsi : Chernivetskyi NU. 80 p. (in Ukrainian).
10. *Monitorynh fizychnoho stanu* (2018) [Physical condition monitoring]: navchalno-metodychnyi posibnyk / uklad. T.I. Liasota. MONU, Chernivetskyi NU im. Yu. Fedkovycha. Chernivtsi : Chernivetskyi NU. 136 p. (in Ukrainian).
11. Cancelliere, Carol (2018) «Are workplace health promotion/wellness programs effective at improving presenteeism (on-the-job productivity) in workers? A systematic review and best evidence synthesis of the literature» Lakehead University (Canada), ProQuest, UMI Dissertations Publishing.
12. Heyward V.H. (2006) *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 5th ed. Champaign: Human Kinetics. 426 p.
13. Ostwald, Sharon Kay (2020) An experimental study of the effect of educational strategies on employees: health practices, attitudes and health status (promotion, corporate) ProQuest Dissertations & Theses Full Text, № 8622630.
14. Peterson D.M. (2017) The benefits and risks of exercise. Retrieved from: <https://www.uptodate.com/contents/search>. (accessed 25.04.2021).
15. Tips to help you get more active (2017) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Retrieved from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/tips-get-active>. Accessed Oct. 10.
16. WHO, «Global recommendations on physical activity for health» WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Retrieved from: http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9244592223_rus.pdf. (accessed 27.03.2021).